

Matcha-Kekse

Anreger fürs Gehirn,
stark gegen Stress

Foto: Pixabay



Ca. 8 kleine Kekse

45 g Erdmandelmehl

30 g Kokosöl

18 g Rohrohr- oder Kokosblütenzucker

2 TL Chiasamen, gemahlen

1 EL Wasser

2,5 TL (4,5 g) Matcha-Teepulver

1 Prise Salz

Nach Belieben: etwas Abrieb einer Bio-Zitrone



Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit den Händen durchkneten
- Teig in 8 Portionen teilen, daraus Kugeln formen und auf einem Holzbrett flach drücken (oder mit einem Teigring formen)
- Oberfläche nach Belieben mit einem Muster verzieren oder Mandelblättchen oder Pistazienkerne eindrücken
- Teig ca. 30 min im Kühlschrank ruhen lassen
- Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen
- Kekse auf ein Backblech mit Backpapier legen und 15 min backen
- Aus dem Ofen nehmen, komplett abkühlen lassen, erst dann die Kekse vom Backblech nehmen
- Gut verschlossen aufbewahren

! Tipps

- Perfekt für alle, die Grüntee lieber eingebettet in einen Hauch Süße essen als den herben Tee zu trinken.
- Die Kekse sind ein optischer Hingucker und auch ein ausgefallenes Geschenk.



Massage und Extra-Kick für die Nerven

- Erdmandeln und Chiasamen liefern essenzielle Nährstoffe für die Bildung von Gehirnbotenstoffen.
- Matcha enthält relativ viel Koffein und wirkt auf diese Weise anregend. Zugleich ist das Koffein so eingebunden, dass bei einer Konzentration von 4,5% Matcha-Anteil (wie in diesem Rezept), ein stressreduzierender Effekt nachgewiesen wurde.
- Glutenfreiheit unterstützt das Gehirn-Doping zusätzlich und hält die Darmbarriere (Teil des zweiten Gehirnd) intakt.